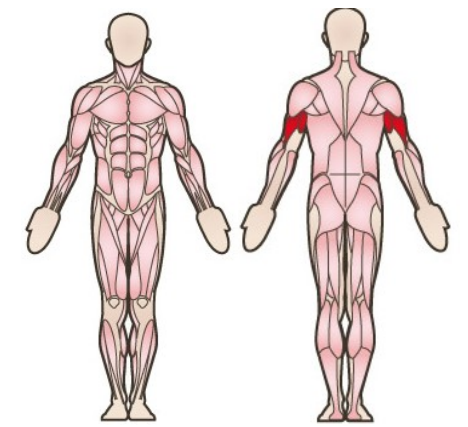


Extension und Flexion der Arme im Stand - Cable Push-down



**Oberkörper:
Armstrecker**

Aufrechter Stand, die Ellenbogen an der Taille fixiert, die gebeugten Arme halten die Stange vor dem Körper auf Brusthöhe. Die Stange wird langsam und kontrolliert nach unten gedrückt bis die Arme fast gestreckt sind und wieder in die Ausgangslage geführt. Die Bewegung kommt aus dem Ellenbogengelenk.

Startposition	Endposition
 • Aufrechter Stand, leichter Ausfallschritt nach vorne. • Ellenbogen sind an der Taille fixiert. • Stange im Obergriff vor dem Körper auf Brusthöhe.	 • Arme (fast) gestreckt. • Ellenbogen weiterhin an der Taille fixiert. • Oberkörperposition bleibt stabil.

Material: Kabelzug (hoch)